



LUDWIGSBURG

Waldbaden für Männer ?!

Der Alltag vieler Menschen, folgt häufig dem Leitsatz „höher, schneller, weiter!“. Die Forderung möglichst flexibel und maximal leistungsfähig zu sein führt zu einem enormen Druck und dem Gefühl immer gehetzt zu sein. Anhaltender Stress, Erschöpfung und Überforderung sind Zeichen unserer Zeit. Häufig führt das zu einer kompletten Erschöpfung. „Burnout“ ist inzwischen eine anerkannte Krankheit.

Um dem entgegen zu wirken bietet die kommunale Gesundheitsförderung in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Ludwigsburg allen Männern die Möglichkeit zum kostenlosen

Shinrin Yoku – zum Waldbaden

Lassen Sie sich ein auf ein Bad aus Licht, Ruhe, Farben, Geräuschen und Sauerstoff. Durch Atem- und Qi Gong-Übungen wird das Immunsystem gestärkt, die Selbstheilungskräfte aktiviert und die Ausschüttung von Stresshormonen gestoppt. Gleichzeitig atmen Sie die positiven bioaktiven Substanzen des Waldes ein. Waldbaden bedeutet gemeinsam in die Natur eintauchen, entschleunigen und mit allen Sinnen die entspannte Heilkraft des Waldes erfahren.

Die Tour mit der zertifizierten Kursleiterin Jeannette Huber startet am 06. August 2022 um 10 Uhr. Sie findet im Wald am Lemberg in Poppenweiler statt. Treffpunkt ist am Lemberg, Holzweg, Waldparkplatz bei der ehemaligen Deponie.

Die geführte Wanderung beinhaltet verschiedene Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen sowie kleinere Meditationen.

Waldbaden ist für jeden geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterangepasste Kleidung und bequeme Schuhe, etwas zum Trinken und Essen sowie Sitzgelegenheit/kleines Kissen mitbringen. Das Waldbaden dauert drei Stunden.

Anmeldung bei Jeannette Huber per E-Mail: FaszinationWaldbaden@gmx.de. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.